MONITOR

Na R. P. 1770.

Nro: XLII.

Dnia 26. Maia

I.

Si ventri bene, si lateri est pedibusque tuis, nil
Divitiæ poterunt regales addere maius.
Hor. lib. 1. Epist. 12.

W Młodości niczym się tak nie zaprzątaią ludzie, iako wynaydowaniem nowych uciech y rozrywek; w starości zaś to szczegulne czyni się staranie, aby wiedzieć, co może uśmierzyć bolę y dolegliwości ciała, tudzież zachować tę resztę zdrowia, ktora nam się została. Chcąc więc umnieyszyć tego starania, kładę tu niektore przestrogi, ktorych zachowanie doprowadzi nie omylnie do starości, nie tak słabey y niedołężney, iak iest wielu innych.

Pierwsza przestroga iest, chronić się mieysc, gdzie powietrze iest grube, wilgotne y pomieszane, y gdzie wielkie wiatry

panuią: trzymać zawſze głowę, nogi y żołądek ciepło: à ſtrzedz ſię ile można nocnego powietrza, ktore daleko ſzkodliwſze ieſt zdrowiu, iak inne.

Druga, aby nie ieść y nie pić, tylko w ten czas, kiedy ſię chce, y to bez zbytku iak w iednym tak w drugim: wſtrzymywać ſię od pomieſzania rożnych potraw przy ſtole, y wſtawać od niego zawſze z appetytem: nie iadać całe na wieczor, albo przynaymniey lekką kontentować ſię wieczerzą: przepościć ſię też raz co dzieſięć dni, aby dać wytchnąć ſpoczynkiem naturze: y nie pić nigdy na czczo przed jedzeniem, ni też po pułnocy.

Trzecia, kłaść ſię ſpać wcześnie à rano wſtawać, ponieważ ſiedm godzin ſnu, doſyć ieſt dla ſpoczynku człowiekowi; ſen dłuższy ſzkodliwy ieſt zdrowiu: nie ſypiać nigdy po obiedzie, à ieźli ſię odiąć temu nie można, tedy przynaymniey ten ſobie ſpoczynek uczynić w krześle, y to nie dłużey nad połgodziny: nie pracować nigdy bądź ciałem bądź umyſłem zaraz po iedzeniu, bo tak to ieſt w tym czaſię nie zdrowo, iak w innym ieſt pożytecz-

czno;

czno; à lubo praca, zabawa, robota, zdaniem *Hippokratesa* ieſt naypewnieyſzym ſpoſobem do zachowania zdrowia, przecież nie trzeba ią nigdy do utrudzenia zażywać, ani do zmordowania ſił ſwoich natężać.

Czwarta, pozwolić biegu wolnego naturze, gdy chce mieć iaką potrzebną ewakuacyą, y nie zatrzymywać tego przez moc; czego natura chce łatwie pozbyć: à gdy ſię czuie ciężkość iaka czyli pełność żołądka, wſtrzymać ſię na tych miaſt od wſzelkiego pokarmu.

Piąta, zażywać prawem małżeńſtwa pozwolonych uciech z pomiarkowaniem, co ochrania od konſumpcyi y wyniſzczenia: koſztować ie tylko, ale ſię w nich do zbytku nie zatapiać, do ſytości nie zanurzać: iednym ſłowem, bawić ſię niemi ſkromnie, ale im nie pozwalać nad ſobą panowania.

Szoſta, nie dopuſzczać brać bardzo gory ſmutkowi nad ſobą, ponieważ związek ściſły, ktory ieſt między ciałem y duſzą, ſprawia, że iedno cierpieć bez pomieſzania zaraz porządku drugiego nie może.

Gdy-

Gdyby ludzie zachowywali należycie tę przestrogi, nie byłoby widać tak wielu chorych y umieraiących przed doyściem kresu ich życia: ale na nieszczęście tak są ułożeni ludzie, że nie pierwey poznaią szacunek zdrowia aż po stracie, y dopiero się w ten czas uczniow *Eskulapiuszowych* radzą, gdy *Bacchus y Wenus* nie uleczone ciosy ich zdrowiu zadadzą.

II.

Si tu es sage, garde-toi bien de la haine d'un Theologien,
De l'épée d'un Gentilhomme, & de la plume d'un Ecrivain.

* * *

Mądryśli? nienawiści strzeż się Theologa,
Szabli Szlachcica, piora Pisarza: przestroga.

Uważaiąc, iakim sposobem rzeczy na świecie idą, mowićby można, że musi Duch iakiś bydź złoczynny: iedynie na to usadzony, aby mieszał spokoyność ludzką. Naywiększe kłopoty, nayokropnieysze przypadki, nayniespodziańsze odmiany, y nadzwyczayne nader rewolucye, początek swoy często biorą z istnych fraszek, tak dalece żeby to nie mała była przysługa *publico*, wyiawić onemu, co tak strasźliwe często sprawuie skutki. Maiąc wiec iakąkolwiek częścią z czytania, częścią z podania

dania śmędrszych, częścią też z doświadczenia o tym wiadomość, nie zaniecham iey tu udzielić.

Każdy rostropny Człowiek, ktory chce sobie uiąć wiele niespokoyności, y uyść ciężkiego kłopotu, powinien z cudzego brać korzyść nieszczęścia, to iest nim się kaiać; y chronić się nienawiści Wielkich Panow, ktorą z lada przyczyny ściągnąć na się może: nie narażać się na wściekłą zaiadłość zhukanego pospolstwa: obawiać się swego własnego gniewu, iąkby zapalczywości szalonego: nie mieć żadnego pobratymstwa z ubogim Chimistą: nie powierzać zdrowia Lekarzowi młodemu y nie doświadczonemu: strzedz się poufałości z babami: nie dowierząć człowiekowi nurkowatemu y mało mowiącemu: nie dufać w recepty aptekarzow, ni *w et cætera* Pisarzow: mieć się na ostrożności, aby się nie dać łzom zmiękczyć, ktore złośliwa niewiasta obficie tylekroć wylewa, ile kroć iey się podoba: nie przyimować na powrot sługę raz odpędzonego: nie dawać łącno wiary na przysięgę kupca, ani się spuszczać na rzetelność krawca: w nowym

gościn-

gościńcu nie ſtawać: nie w chodzić w zatargę z ludźmi Dworſkiemi, lub do ſądow należącemi: ſtrzedz ſię usługi takiey oſoby, o ktorey ſię wie, że intereſſowana, y ſwego tylko pożytku patrząca: nie mieć ſpołeczności z nieznaiomym: nie przebywać, nie trawić czaſu na Kaffenhauzach: chronić ſię uczty gościnnego Goſpodarza, y miłości białychgłow śrzedniey cnoty, prawdziwych piiawek, ktore y naypełnieyſzę worki częſto do oſtatniego groſza wyſſać umieią: bydź dalekim od żołnierża piianego, y od towarzyſtwa człowieka, ktory Atheuſzem lub Deiſtą trąci: nie podawać wzgorſzenia hipokrycie: unikać obiadu opoia, à wieczerzy ſzulera: nie powierzać nic wielomowcy, chyba to, cobyś chciał, aby o tym cały świat wiedział: nie wdawać ſię w rzecz z Dworſkim człowiekiem, ktory wypadł z pańſkiey łaſki, iak rak z kobieli: ni z niewiaſtami puſto śmieiącemi ſię: ani w ściſłą przyiaźń z młokoſem wchodzić, ktory co tylko ma trwoni, y marnie rozpraſza. Na oſtatek od długow y prawa, niech dobroć Boſka zachowa łaſkawa.

III.

III.

Nil habet infelix paupertas durius in se,
Quam quod ridiculos homines facit. Juven. Sat. 3.

Zdaie się, że szyderstwo iest iakoby daniną, ktorą winni ludzie nie przyiaźney swey fortunie: y że urągać się z ludzi od tey Bogini ślepey prześladowanych, iest to niby powinność, ktorą ci co w dostatkach y obfitości żyią, koniecznie obowiązani są wypełniać. Było to z ostatnim moim wzgorszeniem, gdym widział nie dawno w pewney kompanii, iako tam wszystko w pośmiech obracano, cokolwiek mowił kawaler ieden, ktoremu wprawdzie na żadnym z tych pięknych przymiotow nie schodziło, iakie tylko przez miłość cnoty, Człek grzeczny nabydź może, tylko że nie miał łaskawych względow dla siebie szczęścia, był przeto u wielu niebacznych pośmiewiskiem, ktorzy za zwyczay nie patrzą na zacność, y nie uważaią na szacunek Człowieka, ieżeli nie iest stęplem fortuny naznaczony. Pocieszna iedna Wytwornisia, ktorey mąż był nawet krewnym nieszczęśliwego tego kawalera, postrzegłszy żem z nim rozmawiał, zbliżyła się ku mnie, y lubo mię nie bardzo znała, spytała się przecie: iakim sposobem znałem tego Jegomości, y co za smak czuć mogłem w zabawie z takim Człowiekiem,

kiem, ktory niechciał ni w woyſkowey bydź ſłużbie, że mu ſię nie podobało poſłuſzeńſtwo; ani fortuny w gabinecie ſzukać, że nie miał w ſobie doſyć flegmy; ni też forytować ſię u Dworu, że nad to ſwe wczaſy lubił y wygody; ktory na koniec żadnego innego zaſzczytu nie miał, iak tylko urodzenie. Ta iey poufałość zdaiąc mi ſię bydź nadzwyczayną, wzruſzyła we mnie ciekawość, żem ſię ſpytał inney Damy z teyże kompanii: co by to za przyczyna bydź mogła wzgardy, ktorą ta Jeymość, com od niey dopiero odſtąpił, oświadczała ku temu kawalerowi? Na co mi rzekła: że lubo ten Kawaler był iey powinowaty, nie mogła go iednak z dwoch przyczyn cierpieć; pierwſza, że nic nie miał, będąc bez urzędu y bez fortuny, à zaś druga, że nie chwalił bardzo y nie approbował ſwobodnych nad to poſtępkow y obyczaiow nie ſkromnych tey Reformatorki poczciwych ludzi..

Owoż ſtan tych zwyczayny, na ktorych Fortuna łaſkawie nie pogląda; à oraz y poſtępek zwyczayny krewnych opływaiących w doſtatki y bogactwa, względem tych, ktorzy do nich należą, iezliże nic nie maią. Na oſtatek ſłuſznie Włoch mowi:

Buon amico e buon è il parente,
Ma triſta la caſa, dove non ſi trova niente.

Dobry przyiaciel, dobry ieſt y krewny, ale
Dom ſmutny, w ktorym puſtki, y nic nie maſz cale.